

## Over de cursusleider

Ir Annemarie Sijens (1956) studeerde twee jaar biologie en stapte vervolgens over op bouwkunde. Na haar afstuderen aan de TU Delft werkte zij ruim tien jaar in het technisch-wetenschappelijke werkveld. Daarna vestigde zij zich als zelfstandig ondernemer en zette zij zich in voor het vrijeschoolonderwijs. Tot haar pensioen werkte zij als (interim)directeur, organisatieadviseur en fusie-begeleider op tal van vrijescholen. In haar vrije tijd verdiept ze zich in ontwikkelingsprocessen, cultuurgeschiedenis en filosofie. Sinds 2003 geeft ze regelmatig cursussen, workshops en lezingen over sociale kunst en de grondsteen van de antroposofische vereniging.



## Praktische informatie voor organisatoren

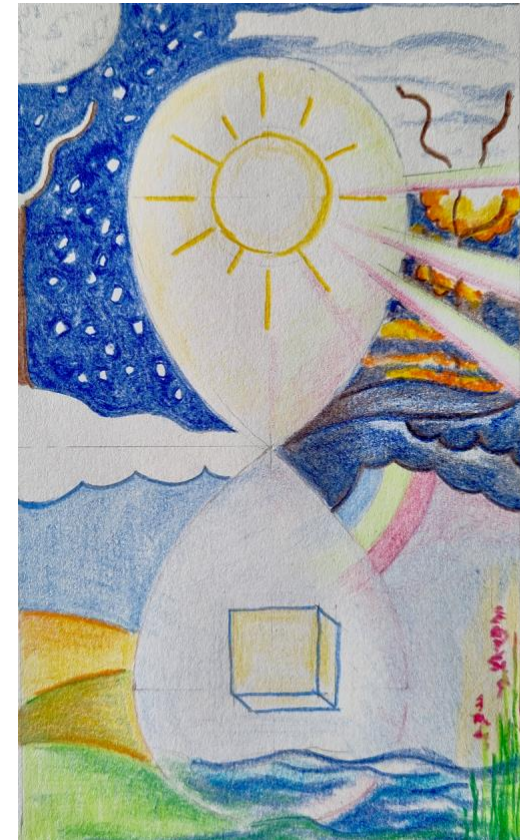
De cursus is geschikt voor groepen van 5 tot 12 deelnemers. Als organisator regel en betaal je de ruimte, bovendien zorg je voor koffie en thee. De vergoeding voor mijn inbreng bedraagt € 60,- per deelnemer voor de hele cursus. Dit is inclusief een samenvatting van mijn inleidingen en het benodigde tekenmateriaal. Wil je aanvullende informatie, mail me via [peripatos@kpnmail.nl](mailto:peripatos@kpnmail.nl). Of bel 06 – 29 55 71 42.

### Feedback op de cursus *Werken met de grondsteen*:

*"Annemarie is een enthousiaste docent. Haar lessen waren zeer inspirerend. .... Onze creatieve geest werd op verschillende wijze aangesproken wat leidde tot verrassende inzichten."*, Agaath  
*"Het was een fijne cursus waarvoor je je enorm hebt ingezet"*, Wil  
*"Deze cursus heeft mij handen en voeten gegeven aan de spreuk. Met prachtige, veelzeggende beelden werd de grondsteen transparant en kreeg het reliëf"*, Thea.  
*"Eindelijk wordt de grondsteen concreet en praktisch"*, Leo

[www.peripatos.nl](http://www.peripatos.nl), mei 2023

## *Cursus* Ademen van licht, *polariteiten verbinden*



*Leer de zon  
te middernacht aanschouwen,  
in dode grond  
met stenen bouwen.*

## Polariteiten verbinden

We kunnen de kringloop van het jaar als een lemniscaat beleven. In lente en zomer lukt de buitenwereld en trekken we er graag op uit, terwijl we in herfst en winter juist liever binnen blijven. Op de omslag van de folder staat een zinderend warme zomer tegenover een gure, grauwe wintertijd. Gelukkig is de overgang tussen die twee extremen niet abrupt, maar wordt ze ingeleid en verzacht door lente en herfst. Kleurrijke tussenseizoenen die teedere gevoelens in ons opwekken. Dankzij de ritmische, vloeiende afwisseling tussen de seizoenen, gedijen mens en natuur.

Menskundig gezien zijn wij ongeveer hetzelfde opgebouwd. Ons koele, heldere hoofd staat lijnrecht tegenover de warme opbouwende kracht van onze spijsvertering. En ook hier geven ritmen ons de basis voor een gevoelsmatig evenwicht. Vinden wij dit dynamische evenwicht, dan kunnen we licht brengen in de duisternis, en levenswater op plekken die verdroogd zijn. Waar vaste vormen verkruiden, bouwen we dan gezamenlijk een menswaardige toekomst op. Dan ademen we licht.



## Cursusopzet

Zeven bijeenkomsten van een dagdeel, minimaal twee weken tussen de cursusdata. Deelnemers bereiden zich aan de hand van oefenstof individueel op het thema voor. De voorbereiding vraagt niet meer dan een kwartier per dag. Het doel van de oefeningen is tweeledig: het ervaren van het licht van de geest en het op grond daarvan herscheppen van je directe omgeving. Al oefenend zullen jij en je omgeving stapsgewijs veranderen. Het programma voor een cursusdag omvat steeds een terugblik, twee inleidingen op het thema, uitwisseling en een kunstzinnige oefening.

## Thema's waaraan we werken

### 1 De kringloop van het jaar

- Beleving van de seizoenen in het verleden
  - Hybernische mysteriën: wetenschap en kunst
- Polariteiten en hun verbinding leren kennen*

### 2 Waarnemen en denken

- We hebben een standpunt, dragen een bril
  - De ander verstaan, je blikveld verruimen
- Verbreiding van de blik d.m.v. waarneming, kunst en gesprek*

### 3 Het gevoelsleven verkennen

- Gevoelens bij opbouw en afbraak
  - Evenwicht vinden tussen polariteiten
- De werking van gevoelens leren kennen en herkennen*

### 4 Een toekomst dromen

- Toekomstbeelden opbouwen, exacte fantasie
  - Een gemeenschap in je dragen
- Gaan vertrouwen op de dragende kracht van fantasie*

### 5 Van dromen naar doen

- Offer en transformatie
  - Omgaan met verleiding, verschrikking en vertwijfeling
- Werken met fantasiebeelden vraagt eerbied en de moed tot worteling*

### 6 Reflectie en evaluatie

- De ware communie van de mens
  - Evenwicht vinden tussen licht en duisternis
- En klein stapje zetten, en het effect ervan evalueren*

### 7 Leven naar het motto van de sociale ethiek

- Toekomstbeeld van gemeenschap opbouwen
  - Waarachtige initiatieven ontplooiën
- Zo vindt antroposofie haar complement in sym-poëzie: samen dingen doen.*

De uiteindelijke vormgeving van het programma ontstaat organisch, in het samenspel met de deelnemers.